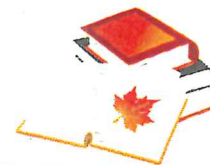




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

12月5日(日)~12月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 392kcal/3.1g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/3.3g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/3.1g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 415kcal/2.9g	七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 364kcal/3.3g	焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.1g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/2.5g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/3.1g	♪魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 413kcal/3.3g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 422kcal/3.0g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 392kcal/2.3g	ウイナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 411kcal/2.1g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 422kcal/3.0g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 412kcal/2.0g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーメイド焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 498kcal/3.9g	かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ 491kcal/3.2g	鱈のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレーゼリー ご飯 みそ汁 410kcal/3.1g	豚肉の オイスター炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 461kcal/3.3g	太刀魚の レモンムニエル インゲンの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 432kcal/3.3g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁 442kcal/3.1g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/4.2g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 506kcal/3.5g	♪しらすと野沢菜の おかかチャーハン 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 中華スープ 462kcal/4.1g	スープスパゲティ グリーンサラダ グレーゼリー 472kcal/4.3g	バクダン丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 465kcal/3.8g	にゅうめん インゲンの味噌マヨ和え フルーツ 472kcal/3.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 513kcal/3.8g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き かぶそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/4.6g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	☆ぶり大根 ピーマンとちりめん山椒炒め 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 561kcal/4.6g	鯛の煮付け チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	☆粕汁鍋 茄子田楽 いかとオクラの和え物 菜飯ご飯 果物 604kcal/3.2g	☆特別食 ビーフストロガノフ 大根とさつまいもの ハニーマスタードサラダ 623kcal/3.0g	白身魚の漬け焼き ♪点心盛り合わせ もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 598kcal/2.8g
	夕B定食 ☆イベリコ豚の ステーキ かぶそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 684kcal/4.2g	白身魚の 香草バター焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 628kcal/4.2g	♪さつま芋の クリームシチュー ピーマンとちりめん山椒炒め 豆腐サラダ ご飯 デザート 706kcal/4.0g	スコッチエッグ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 666kcal/4.1g	☆チキンソテー ガーリックソース 茄子田楽 いかとオクラの和え物 菜飯ご飯 すまし汁 果物 654kcal/4.0g	かぶのコンソメスープ 柚子ゼリー 623kcal/3.0g	牛肉と海鮮の オイスター炒め ♪点心盛り合わせ もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 618kcal/3.2g

食事予約表は 11月29日(月) 午後5時までにご提出下さい。  
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

☆印はおすすめメニュー、♪印は新メニューです。



心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社